

**PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(*SEFT*) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TENTANG
PROGRAM TUGAS AKHIR DI PRODI ILMU
KEPERAWATAN FIKES UMM**

SKRIPSI



Oleh :

UMMI FADILAH PUJI RAHAYU

NIM.201210420311055

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

**PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(*SEFT*) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TENTANG
PROGRAM TUGAS AKHIR DI PRODI ILMU
KEPERAWATAN FIKES UMM**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Oleh :

UMMI FADILAH PUJI RAHAYU

NIM.201210420311055

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(*SEFT*) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TENTANG
PROGRAM TUGAS AKHIR DI PRODI ILMU
KEPERAWATAN FIKES UMM**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

UMMI FADILAH PUJI RAHAYU

Nim.201210420311055

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk di Ujikan

Pada April 2017

Penguji I




Tutu April Ariani, S.Kp., M.Kes
NIP. 114.1410.0565

Penguji II




Ririn Harini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 11205010420

Penguji III



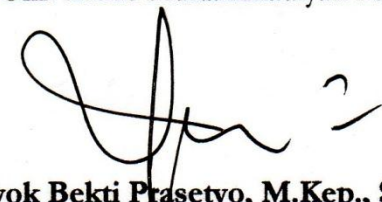
Edi Purwanto, S.Kep., Ns., MNg
NIP. 11205080426

Penguji IV



M. Roshydul Ibad, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.151203101987

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp. Kom
NIP. UMM. 112.0309.0450

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH TEKNIK *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUES (SEFT) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA
TENTANG PROGRAM TUGAS AKHIR DI PRODI ILMU
KEPERAWATAN FIKES UMM

SKRIPSI

Disusun Oleh:

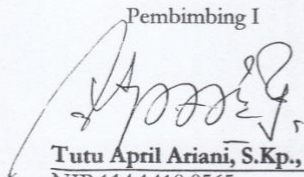
UMMI FADILAH PUJI RAHAYU

201210420311055

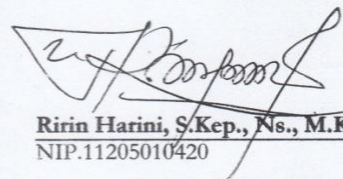
Skripsi ini Telah Disetujui Untuk di Ujikan

Maret 2017

Pembimbing I


Tutu April Ariani, S.Kp., M.Kes
NIP.114.1410.0565

Pembimbing II


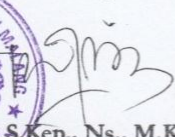

Ririn Harini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.11205010420

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Nasul Anis, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.112.0501.0419

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, berkat Rahmat dan Hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fikes Universitas Muhammadiyah Malang**”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini bukan semata hasil kerja peneliti sendiri, melainkan penulis menyadari bahwa tugas akhir ini dapat terselesaikan berkat bantuan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu tidak lupa penulis menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Yoyok Bkti Prasetyo, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Nurul Aini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Tutu April Ariani, S.Kp., M.Kes sebagai dosen pembimbing I, yang dengan sabar dan kebesaran hati dalam membimbing saya untuk mewujudkan dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ririn Harini, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Edi Purwanto, S.Kep., Ns., MNg sebagai dosen penguji I dan Bapak M.Roshydul Ibad. M.Kep sebagai dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan saran-saran untuk melengkapi tugas akhir ini.

6. Ibu Erma Wahyu M, S.Kep., Ns., Msi sebagai Wali Dosen PSIK Kelas B angkatan 2012 yang memberikan dukungan untuk mengerjakan skripsi ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ilmunya.
8. Kedua orangtua dan segenap keluarga tercinta yang telah memberikan kesabarannya dan dukungan moril dan materil serta doa yang tak ada hentinya hingga saat ini.
9. Ibu Anis Farida, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai terapis yang sudah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk ikut peran serta dan membantu demi kelancaran penelitian ini.
10. Teman-teman PSIK kelas B 2012 yang telah memberikan bantuan, motivasi dan doa dalam penyusunan proposal skripsi ini.
11. Semua pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas doa dan motivasinya.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan sehingga peneliti mengharapkan adanya saran dan masukan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini sehingga bermanfaat bagi banyak pihak khususnya dibidang kesehatan.

Malang, April 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Persetujuan	iii
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	iv
Kata Pengantar	v
Abstrak.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 . Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan	6
1.4.3 Manfaat Bagi Mahasiswa Keperawatan	6
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Mahasiswa.....	10
2.1.1 Defnisi Mahasiswa.....	10
2.1.2 Problematika Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir	10
2.2 Konsep Stres	11
2.2.1 Definisi Stres	11
2.2.2 Penyebab Stres	12
2.2.3 Dampak Stres	13
2.2.4 Tahapan dan Tingkatan Stres.....	15
2.2.5 Jenis-Jenis Stres	16

2.2.6 Mekanisme Koping pada Stres	16
2.2.7 Mencegah dan Mengatasi Stres.....	18
2.2.8 Psikofisiologi Stres	19
2.2.9 Cara Mengukur Stres Psikologis.....	20
2.2.10 Mekanisme Respon Tubuh Terhadap Stres	20
2.2.11 SEFT untuk Menurunkan Stres	21
2.3 Konseptual <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i>	22
2.3.1 Definisi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i>	22
2.3.2 Teknik-Teknik yang Mendasari <i>SEFT</i>	23
2.3.3 Perbedaan <i>EFT</i> dan <i>SEFT</i>	24
2.3.4 Kunci Keberhasilan <i>SEFT</i>	25
2.3.5 Manfaat <i>SEFT</i>	25
2.3.6 Teknik <i>SEFT</i>	26
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN . 30	
3.1 Kerangka Konsep	30
3.2 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN 33	
4.1 Desain Penelitian	33
4.2 Kerangka Penelitian.....	34
4.3 Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	36
4.3.1 Populasi.....	36
4.3.2 Teknik Sampling.....	36
4.3.3 Sampel Penelitian.....	36
4.4 Variabel Penelitian	37
4.4.1 Variabel Bebas (Independen).....	37
4.4.2 Variabel Terikat (Dependen)	37
4.5 Definisi Operasional.....	38
4.6 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
4.7 Instrumen Penelitian	38
4.8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	39
4.8.1 Uji Validitas	39
4.8.2 Uji Reliabilitas	41
4.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	41
4.9.1 Tahap Persiapan.....	42

4.9.2 Tahap Pelaksanaan	42
4.10 Pengolahan Data.....	46
4.11 Analisa Data	47
4.11.1 Analisis Univariat.....	47
4.11.2 Analisis Bivariat	47
4.12 Etika Penelitian	48
4.12.1 Lembar Persetujuan Penelitian (<i>Informed Consent</i>).....	48
4.12.2 Tanpa Nama (<i>Annonimity</i>)	48
4.12.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	48
4.12.4 Tanpa Paksaan (<i>Voluntary</i>)	49
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....	50
5.1 Data Umum.....	50
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	50
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	51
5.2 Data Khusus	51
5.2.1 Hasil Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir Sebelum Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	51
5.2.2 Hasil Evaluasi Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir Selama Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	52
5.2.3 Hasil Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir Sesudah Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	53
5.2.4 Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	54
5.2.5 Pengaruh <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (<i>SEFT</i>) Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir Di Prodi Ilmu Keperawatan FIKES UMM	56
BAB VI PEMBAHASAN	57
6.1 Interpretasi Dan Diskusi Hasil Penelitian.....	57
6.1.1 Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir Sebelum Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	57
6.1.2 Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir	

Sesudah Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	60
6.1.3 Pengaruh <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir.....	63
6.2 Keterbatasan Penelitian	66
6.3 Implikasi Untuk Keperawatan	66
BAB VII PENUTUP	68
7.1 Kesimpulan.....	68
7.2 Saran	69
7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	69
7.2.2 Bagi Ilmu Keperawatan.....	69
7.2.3 Bagi Mahasiswa Keperawatan.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahapan dan Tingkatan Stres	15
Tabel 4.5 Definisi Operasional	38
Tabel 4.7 Kisi-kisi Kuisioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS).....	39
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	50
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Tabel 5.3 Pengaruh <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dengan Program Tugas Akhir Di Prodi Ilmu Keperawatan FIKES.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik-titik Kunci “ <i>The Major Energy Meridians</i> ”	28
Gambar 5.1 Hasil Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Dengan Program Tugas Akhir Sebelum Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	52
Gambar 5.2 Hasil Evaluasi ke I dan Ke II Tingkat Stres Mahasiswa Dengan Program Tugas Akhir Selama Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	53
Gambar 5.3 Hasil Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Dengan Program Tugas Akhir Sesudah Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	54
Gambar 5.4 Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Dengan Program Tugas Akhir Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik <i>SEFT</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian.....	74
Lampiran 2	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	75
Lampiran 3	Standar Operasional Prosedur	76
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	82
Lampiran 5	Lembar Kuesioner.....	83
Lampiran 6	Lembar Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	84
Lampiran 7	Lembar Tabulasi Data.....	86
Lampiran 8	Lembar Hasil Analisa Data.....	91
Lampiran 9	Lembar Konsultasi	93
Lampiran 10	Dokumentasi	97
Lampiran 11	Curriculum Vitae.....	105

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Ponpes Darul Aman. *Jurnal Psikologi*. 4 (2), 229-245.
- Avianti, N & Desmanianti, Z. (2014). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks. *Journal Of Nurse*. 9 (1). 91-96.
- Budianto, Z. (2015). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengurangi Frekuensi Kekambuhan pada Pasien Penyakit Migrain. *Jurnal Psikologi*. 3 (2). 215-247.
- Budiani, M, S & Agung, G. (2013). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*. 1 (2). 1-6.
- Budiman. (2011). *Penelitian Kesehatan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Cahyani, N, P, N., Sutresna, I, N., Putra, P, W, K. (2013). Pengaruh Teknik Yoga Surya Namaskara terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Ibu yang Bekerja di Banjar Abuan Kangin Desa Abuan Kecamatan Susut Kabupaten Bangli. *Jurnal Dunia Kesehatan*. 3 (2). 15-24.
- Church, D & Nelms, J. (2016). Pain, Range of Motion, and Psychological Symptoms in a Population With Frozen Shoulder: A Randomized Controlled Dismantling Study of Clinical EFT (Emotional Freedom Technique). *Journal Of American Psychological Association*. 3 (2). 40-42.
- Datt, P & Washington, A. (2015). Impact Of Stress On Work Performance and Career Development-Application of Herzberg's Theory for Handling Stress Effectively. *International Journal of Education and Research*. 3 (6). 127-138.
- Dhyani, D., Sen, S., Raghumahanti, R. (2015). Effect of Progressive Muscular Relaxation on Stress and Disability in Subjects with Chronic Low Back Pain. *Journal of Nursing and Health Science*. 4 (1). 40-45.
- Ernawati, W & Suzana. (2014). *Kamus Bahasa Indonesia untuk Pelajar, Mahasiswa dan Umum*. Bandung: Ruang Kata Imprint Kawan Pustaka.
- Etika, A, N & Wijaya, D, S. (2015). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Intensitas Merokok. *Jurnal Care*. 3 (3). 12
- Fatmawati, V & Sari, T, P. (2015). The Relationship between Stress Level and Readiness in Facing Scientific Paper. *Jurnal Profesi Kebidanan*. 12 (2). 41-45.
- Handono, O, T & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Siswa Baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 1 (2). 79-89.
- Hardisman & Pertiwi, D. (2014). Gambaran *Distress* pada Mahasiswa Preklinik Tahun Ketiga Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. 3 (3). 145-153.

- Haryati. (2013). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*. 1 (1). 48-56
- Ismafiaty. (2013). Hubungan Antara Strategi Koping dan Karakteristik Perawat Dengan Stres Kerja Di Ruang Perawatan Intensif Rumah Sakit Dustari Cimahi. *Jurnal Kesehatan*. 6 (2). 122-129
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*. 21 (32). 15-27.
- Jackson, D., Doyle, C., Capon, H., Pringle, E. (2016). Spirituality, Spiritual Need and Spiritual Care in Age Care: What the Literature Says. *International Journal Of Religion, Spirituality & Aging*. 1 (1). 7
- Kholidah, E, N & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. 39 (1). 67-75.
- Lam. R,W., Michalak. E,E., Swinson. R,W. (2005). *Assessment Scales in Depression, Mania and Anxiety*. United Kingdom: Taylor & Francis Group.
- Lukluk, Z & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mazo, G, N. (2015). Causes, Effects of Stress, and the Coping Mechanism of the Bachelor of Science in Information Technology Students in A Philippine University. *Journal of Education and Learning*. 9 (1), 71-78.
- Nasir, A & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- . (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- . (2014). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Prasetyorini, H, T & Prawesti, D. (2012). Stress with The Incidence of Hipertension Complications to Patients with Hypertension. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan*. 5 (1). 62-70.
- Puspitaningsih, D. (2015). Stres Mahasiswa Pada Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Poltekes Majapahit Mojokerto. *Jurnal Politeknik Kesehatan*. 7 (1). 19-29.
- Rahayuni, N, P, N., Utami, P, A, S., Swedarma, K, E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 2 (2). 130-138.
- Saam, Z & Wahyuni, S. (2012). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Safitri, R, P & Sadif, R, S. (2013). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis. *International Journal of Social Science and Humanity*. 3 (3). 300-303

- Sudarya, I, W., Bagia, I, W., Suwendra, I, W. (2014). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *e-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha*. 2 (1). 1-10.
- Sugiharto. (2012). Fisioneurohormonal pada Stresor Olahraga. *Jurnal Sains Psikologi*. 2 (2). 54-66.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.
- Suwartika, I., Nurdin, A., Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*. 9 (3). 185-188.
- Syahrial, H & Robica, D. (2014). Analisis Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Intervening pada PT. Perusahaan Gas Negara (Persero) Medan. *Journal of Bussiness Concept and Management*. 1 (1). 43-49.
- Tatan, Z, M. (2012). Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Jurnal Formatif*. 2 (1). 82-89.
- Thawabieh, A, M. & Qaisy, L, M.(2012). Assessing Stress among University Students. *American International Journal of Contemporary Research*. 2 (2), 110-116.
- Ulfah, E. (2013). Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi. *Journal of Educational, Health, and Community Psychologi*. 2 (1), 38-57.
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Yunita, E., Warsito, H., Darminto, E., Lukitaningsing, R. (2013). Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal BK Unesa*. 3 (1), 291-297.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., Nihayati, H, E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Zainuddin, A, F. (2013). *SEFT: Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zakiyyah, M. (2013). Therapeutic Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Against Pain Management Dysmenorrhea. *Jurnal Sains Med*. 5 (2). 66-71.